



**Logra la meta  
más importante  
en tu negocio**



# ÍNDICE



Introducción

Antes de empezar conócete a ti mismo/a

Análisis Foda

Tus valores

Tu visión

Tu misión

Tus propósitos

Cómo establecer la meta más importante de tu vida

El método GROW

El método SMART

Tips y herramientas para motivarte y alcanzar tus metas

# INTRODUCCIÓN



## ¿Cuál es tu meta principal en la vida?

De acuerdo con Aristóteles detrás de una meta hay otra meta hasta llegar finalmente a la meta principal que es ser feliz, todo lo que haces es un intento exitoso o fallido de alcanzar la felicidad.

**Puedes medir tu éxito en la vida por el porcentaje de tiempo que eres una persona realmente feliz, esto es más importante que todos los logros y el dinero del mundo.**

**Entonces podría decirse que la meta final de toda persona es  
“Alcanzar la felicidad”**

La felicidad es la realización progresiva de un objetivo digno o ideal, es solo cuando sientes que te mueves paso a paso hacia un logro importante para ti, cuando genuinamente te sientes pleno y feliz.

¿Tienes aspiraciones?, pero lo ves todo tan lejano e inalcanzable, ¿Llevas años luchando por algo que nunca te acaba de dar los resultados que esperas? ¿Dudas entre elegir lo fácil o ir por tu sueño más grande?

Si no has obtenido aquello que deseas o si estás descontento, puede ser, entre otras cosas, porque estás enfocado en una meta que no ha sido elegida libre y conscientemente por ti. Cuando luchamos por aquello que nosotros hemos elegido, nos sentimos con energía, optimismo y esperanza para lograrlo.

**Entonces para que una meta sea una gran meta debe ser algo que al final nos acerque a esa felicidad no importa cuál sea, algunos ejemplos son:**

Tener mi propio negocio	<i>Exportar mis productos</i>	Tener un buen trabajo
Aumentar mis ventas	Ampliar mis servicios	Ser saludable
Expandir mi negocio	Terminar una carrera	Formar una familia

### ***Decide qué es lo que realmente quieres en la vida***

¿Qué es lo que quieres lograr más que cualquier otra cosa?



¿Qué es lo que te saca de la cama y te impulsa a trabajar todo el día?



¿Cuál es el único objetivo que si lo alcanzaras harías la máxima diferencia en tu vida?



***Las personas solo comienzan a ser grandes cuando deciden de acuerdo a su máximo objetivo en la vida - Napoleón Hill***

¿Cuál es el tuyo?



***Cuando tienes metas grandes en la vida siempre estarás motivado y nada te detendrá.***

**Antes de empezar  
conócete a ti  
mismo/a**



Lo primero que hay que hacer antes de plantearse alguna meta u objetivo es conocerte a ti mismo/ay encontrar tu vocación, tu propósito, saber realmente si eso es lo que quieres para ti o si lo estás haciendo solo por dinero, por complacer a alguien más o peor aún por seguir los requerimientos y las prioridades de la sociedad. Si ya de entrada te pesa mucho más la meta que el esfuerzo que cuesta llegar a esa meta, deberías plantearte si el destino al que te diriges es el que quieres alcanzar.

Antes de definir tu meta, te ayudara mucho conocerte a ti mismos; ¿Sabes qué habilidades tienes? ¿Sabescuáles son tus sueños, propósitos, debilidades y oportunidades?

Cada uno tiene talentos ocultos, así como gustos, habilidades específicas, y otras cosas que cada quien pueden llevar a cabo sólo con gran dificultad.

Con el fin de conocerte y recordarte quién eres te sugerimos realizar un análisis FODA. Un análisis de este tipo es muy fácil de realizar y mucho lo que te puede aportar.

## FODA

**Oportunidades:** las posibilidades que no dependen de ti que podrían ser utilizadas en beneficio de la acción.

**Fortalezas:** las cosas en las que eres bueno para llevar a cabo.

**Amenazas:** las cosas ajenas a ti, que podrían interponerse en el camino de lo que la acción está encaminada a hacer.

**Debilidades:** las cosas en las que no eres tan bueno en hacer.

OPORTUNIDADES	FORTALEZAS
AMENAZAS	DEBILIDADES

## Tus valores

En lista los 10 valores con lo que más te identifiques y ordénalos por prioridad.

Los valores en qué crees, ¿qué es importante para ti?

¿De todas las cosas en las que crees y te importan cuál es la más importante?

La clarificación de valores es el punto de partida del alto rendimiento para una persona.

*Ejemplo: el respeto, la lealtad, el amor, la vida, etc.*





## Tu visión

Ahora define tu visión si aún no la tienes.

Imagina que hoy al levantarte han transcurrido 5 años hacia el futuro donde tu vida es perfecta en todos los sentidos, estas viviendo tu vida ideal.

¿Como se vería?, ¿qué estarías haciendo?, ¿cuánto dinero ganarías?, y ¿cómo tu vida del futuro sería diferente a la actual?

Cuando desarrollas una visión emocionante para tu vida, salud, negocio, carrera, familia toda tu vida cambia.

***Tu visión del mundo interior se vuelve en tu experiencia del mundo exterior***

*¿Cuál es tu visión?*



## Tu misión

¿Qué quieres lograr con tu vida?, si tienes un negocio que ¿quieres lograr para tus clientes?, ¿qué quieres lograr para otras personas tu familia, los clientes que deseas atender?

**Una persona con una misión clara para su futuro** es mucho más determinada y enérgica que una persona que solo va con el flujo de trabajo y luego se va a su casa a ver televisión.

*¿Cuál es tu misión?*



## Tus propósitos

¿Por qué haces lo que haces en lugar de hacer algo más?

¿Por qué elegiste esta profesión o negocio en particular?

¿Qué tiene tu campo de trabajo que te emociona, te inspira y te motiva cada día?

*“El que tiene un por que para vivir puede soportar casi cualquier como” .- Fidel Nichel*

## ¿Cuál es tu por qué?

Enlista esos sueños y propósitos que más te mueven en la vida; un gran número de personas confunde el tener sueños y propósitos en tener objetivos y metas; y no lo son, pero si tomas un sueño lo escribes de la forma correcta, le pones fecha y le armas un buen plan de acción puede llegar a serlo, ya que una meta puede considerarse también un sueño con una fecha límite y un plan de acción.



## Cómo establecer la meta más importante de tu vida



### Ahora que tienes más claro quién eres redefine tu Meta

Una meta puede ser cualquier cosa que una persona desee hacer o conseguir, hacia donde van dirigidas sus acciones. Son cuantificaciones específicas de algo que queremos lograr.

Las metas más interesantes son aquellas en las que coinciden nuestros deseos, valores y nuestras capacidades. Hemos de tratar de centrarnos en aquello que nos apasiona y en lo que somos buenos, dejando a un lado cualquier posible obstáculo de tiempo, dinero u obligaciones.

Existen objetivos generales que se centran en un aspecto global de lo que se pretende lograr y objetivos específicos o metas planteadas en función de aspectos más preciosos. Es en esta en la que centraremos toda nuestra atención, ayudando así a la mente a diseñar y seguir la estrategia correcta para lograr llegar a nuestro destino deseado.

### Cómo establecer la meta más importante de tu vida

Establecer metas es importante para cualquier persona que quiera alcanzar un gran logro.

Plantearse una meta de forma clara y concreta es indispensable para tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

Define metas muy concretas. Cuanto más específicas sean, más fácil será para tu cerebro desarrollar una estrategia para alcanzarlas. Deben tener una fecha límite y se deben poder medir.

Entonces, para saber establecer metas, es importante entender que deben estar bien definidas, con un plan de alcance y, sobre todo, realistas. De lo contrario, todo este esfuerzo puede llevar a la frustración y, al final, no lograrla.



Ahora toma tu lista de sueños y propósitos, ordénalos por prioridad; trabajaremos con tu número uno.

***Supongamos que el número uno de tus sueños es***

***Mi sueño es tener dinero***

*Como meta es muy poco específica ¿no crees?*

Ya que no sabemos:

¿Cuánto dinero?

¿Cómo vas a ganarlo?

¿Qué requiere para hacerlo?

¿En qué fecha será?

En cambio, si la frase es:

***Mi sueño es ganar 30 mil pesos mensuales, con mi negocio de venta de artesanías por internet, que iniciare para abril de este año.***

Es una meta bastante clara, y la claridad da certeza y dirección.

Para transformar tu sueño en una meta primero utilizaremos el método GROW, creado por Graham Alexander en los años ochenta; Se trata de una estructura muy sencilla y eficaz para esquematizar el proceso de Coaching, y resulta muy útil para la consecución de cualquier objetivo o meta que nos marquemos en la vida.

El método GROW parte de la formulación de un Objetivo (Goal), para a continuación valorar la Realidad (Reality) en la que nos encontramos y los Recursos (Resources) de que disponemos. Tras esta valoración, se contemplan las Opciones y los Obstáculos (Options), para finalmente diseñar un Plan de Acción que nos lleve a acercarnos a esos objetivos (Work).

GROW

- Goal (Objetivo)
- Reality and Resources (Realidad y Recursos)
- Options (Opciones y Obstáculos)
- Work (Plan de Acción)

Si te fijas, no parte del análisis de la Realidad y los Recursos hacia un Objetivo, sino que lo hace de forma totalmente contraria. Partiendo del Objetivo o meta, se analizan la Realidad, los Recursos y las posibles Opciones.

¿Por qué? La razón es que cuando partimos de la Realidad, suelen aparecer bloqueos que impiden plantear una Meta mucho más grande.

Si partimos de una situación actual donde las creencias y emociones limitantes, el cansancio y el desánimo están muy presentes, la capacidad creativa que se necesita para establecer la meta queda prácticamente anulada. Al tener la motivación y la energía muy débiles, condicionamos la búsqueda de Opciones que nos hagan llegar a tal meta. Sin embargo, cuando partimos de la meta, visualizamos el proyecto de futuro y experimentamos mentalmente la vivencia, es decir, movilizamos todas nuestras capacidades y habilidades para avanzar hacia él. Por tanto, partir de la meta será mucho más movilizador, creativo, constructivo y motivador.

Dos escenarios

**— Si antepongo la Realidad a la meta:**

- Realidad: no tengo dinero.
- Objetivo: abrir mi propio negocio de artesanías por internet
- Opciones: esperar a tenerlo.

**— Si antepongo la meta a la Realidad:**

- Objetivo: abrir mi propio negocio de artesanías por internet
- Realidad: no tengo dinero.
- Opciones: pedir un préstamo.

Como siempre es más fácil entender la teoría cuando la llevamos a la práctica, te voy a mostrar de una manera muy simple cómo trabajar el método GROW a través de la relación coach-cliente.

Establece únicamente el “qué” y el “cuando”, evitando enredarse en el “cómo” y el “por qué”.

## Partiendo del objetivo

### Goal (Objetivo):

Un meta bien redactado debe cumplir con los siguientes requisitos:

Comienza con un verbo que denota acción o logro.

*Ejemplo: abrir*

Especifica un único resultado clave a lograr.

*Ejemplo: Mi propio negocio de venta de artesanías por internet*

Señala una fecha límite para su consecución.

*Ejemplo: En abril del (202\_) año en curso*

***Abrir mi propio negocio de venta de artesanías por internet  
en abril de 202\_ (año en Curso)***

### Reality and Resources (Realidad y Recursos)

Céntrate en metas realistas

Tus metas deben estar en consonancia con tu realidad actual. Esto está relacionado con el tiempo que puedes dedicarle, los esfuerzos que estás dispuesto a realizar, el dinero que necesitas invertir, entre otros factores importantes.

No se trata de limitar tus metas, sino de hacerlos realistas. Esto hará que el camino sea mucho más viable, aunque a veces sea difícil. Después de todo, si tienes los recursos necesarios y te sientes listo, solo depende de crear un buen plan de acción y apegarte a él.

¿Tu meta es alcanzable? (Si, No, por que)

¿Hay otras personas que ya lo lograron?

¿Es coherente con tus verdaderas capacidades y recursos?

¿Está directamente relacionada y en armonía con tu objetivo de vida?

### **Options (Opciones y Obstáculos)**

¿Qué te impide a ti hacer lo mismo?

¿Qué opciones podrías plantearte para eliminar esos impedimentos?

### **Continuamos con Reality and Resources (Realidad y Recursos)**

¿Qué más necesitas para lograrlo?



¿Qué opciones podrías plantearte para cubrir esa necesidad?

### **Work (Plan de Acción)**

Enumera los pasos a seguir. Mínimo 3, 7 pasos como máximo.

Prioriza las tareas y agrega fechas límite.

Identifica los recursos necesarios.

Visualiza tu plan de acción.

Ejecuta el Plan

**Solicita tu guía de plan de acción  
totalmente gratis [aquí](#)**



**Además, la meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos para hacerla alcanzable.**

**Sincera:** algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.

**Personal:** algo nuestro no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.

**Realista:** que veamos que es posible conseguir en un plazo apropiado de tiempo.

**Divisible:** que podamos dividirla en pequeñas acciones o pasos que hemos de hacer para conseguirla.

**Medible:** que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Tu meta es:	Si	No	¿Por qué?
<i>Sincera</i>			
<i>Personal</i>			
<i>Realista</i>			
<i>Divisible</i>			
<i>Medible</i>			

Aplica el método SMART es una forma muy útil de determinar objetivos alcanzables y que aporta resultados reales. ¿Cómo establecer metas usando este método? Es muy simple, solo asegúrate de que sean:

**Específico:** en lugar de pensar en ideas vagas y abstractas, genera objetivos concretos y claros en mente. Esto facilitará mucho tu trabajo.

**Medible:** no puedes alcanzar una meta sin seguirla de cerca, así que asegúrate de que sea posible medir tu progreso en la consecución de la meta.

**Alcanzable:** Es importante que sea realista y que sepas lo que podrás lograr.

**Relevante:** ¿qué influencia tendrá tu meta en tu vida o en la vida de los demás? Es decir, ¿cuál es su relevancia?

**Temporal:** ¿cuál es la fecha límite para completar tu meta? Sin esto, es más fácil decir “mañana lo hago” y dejar las tareas más complicadas para después.

Tu meta es:	Si	No	¿Por qué?
Específica			
Medible			
Alcanzable			
Relevante			
Temporal			

Tus metas son los resultados que quieres alcanzar, es donde alineas tus valores, visión, misión y propósito para enfocarlos en un solo objetivo.

**¡Si tienes una meta entonces ve por ella YA!**





[www.Comercializate.mx](http://www.Comercializate.mx)